

## ИССЛЕДОВАНИЕ ОСОБЕННОСТЕЙ САМОРЕАЛИЗАЦИИ У СТУДЕНТОВ С РАЗНЫМ УРОВНЕМ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ АДАПТАЦИИ

© 2018

*И.В. Кулагина*, кандидат психологических наук, доцент кафедры «Теоретическая и прикладная психология»  
Тольяттинский государственный университет, Тольятти (Россия)

*Ключевые слова:* личность; психологическая адаптация; самореализация.

*Аннотация:* Психологические феномены адаптации и самореализации являются достаточно популярными объектами психологических исследований. Они признаются врожденными и неотъемлемыми элементами бытия личности. Но вопросы о том, является ли один из этих процессов ведущим, противопоставлены они друг другу или, наоборот, сосуществуют, остаются не до конца раскрытыми. Необходимость расширения и углубления теоретических положений и эмпирических данных о соотношении психологической адаптации и самореализации личности обусловила наш интерес к указанной теме. С учетом стадийности рассматриваемых процессов был выбран юношеский возраст, так как изменение организационных, учебных и бытовых условий активизирует адаптационные механизмы, вследствие чего они проявляются отчетливее. И, согласно этапности самореализации, именно в этот возрастной период начинает разворачиваться собственно стадия самореализации как деятельностного воплощения осознанных возможностей и потенций. На экспериментальной выборке было проведено психодиагностическое обследование с применением методик, направленных на изучение адаптации и самореализации студентов. Подвергнутые статистической обработке результаты исследования позволили достоверно распределить респондентов на три группы, в соответствии с выявленным уровнем психологической адаптации. Далее в этих группах были выявлены специфические особенности самореализации, согласующиеся с соответствующим уровнем адаптированности как промежуточным результатом психологической адаптации к изменившимся условиям. С применением факторного анализа были определены особенности самореализации в группах студентов-первокурсников с низким, средним или высоким уровнем психологической адаптации. Выявлено, что особенности самореализации в группе студентов с высоким уровнем психологической адаптации в наибольшей степени приближены к ее теоретической модели, изложенной в научно-методической литературе. Таким образом, результаты организованного эмпирического исследования позволили подтвердить предположение о взаимосвязи явлений психологической адаптации и самореализации личности, а также выявить особенности самореализации у студентов с разным уровнем психологической адаптации.

### ВВЕДЕНИЕ

Вопросы, касающиеся возможностей человека, его ресурсных состояний, на протяжении всей истории развития психологической мысли волновали исследователей не меньше, чем вопросы предназначения человека, вопросы, связанные с глобальной целью человеческого существования. Если обобщить некоторые из современных интерпретаций феноменов, лежащих в основе этих вопросов, то получится соотношение явлений адаптации и самореализации личности [1–3]. Существует достаточно большое количество научных мнений относительно того, может ли индивидуальное бытие человека совмещать одновременно тенденции адаптации к изменяющимся, преимущественно социокультурным, условиям и тенденции самореализации как максимально полного, преимущественно деятельностного, воплощения своего потенциала. Одни авторы утверждают, что там, где происходит адаптация, нет места самореализации [4], другие считают, что человек сам выбирает одну из двух альтернатив: либо адаптироваться к реальности, либо самореализовываться в ней [5; 6]. Исследователи, занимающиеся преимущественно проблемами адаптации человека, проводят границу между адаптацией как процессом и адаптированностью как ожидаемым результатом, описывая последнюю как состояние самоактуализации [7–9]. Еще одна группа авторов свидетельствует в пользу того, что оба феномена могут бесконфликтно сосуществовать в процессе жизнедеятельности человека [10; 11]. Поскольку и адаптация, и самореализация являются важными и неотъем-

лемыми элементами в жизни личности, мы склонны придерживаться второй точки зрения, но предполагаем, что в зависимости от уровня адаптированности самореализация будет иметь определенные особенности, касающиеся, в частности, и структуры.

В плане активизации адаптационных ресурсов юношеский возраст является наиболее показательным [12–14], а также, по мнению ряда авторов, именно в юношеском возрасте происходит смена этапа с самоактуализации на самореализацию личности, т. е. человек от раскрытия своих потенциальных возможностей и способностей переходит к их деятельному воплощению в реальной жизни [15–17].

Теоретически идеальные компоненты самореализации описаны в трудах гуманистических психологов [18]. Для проверки предположения о взаимосвязи адаптации и самореализации в жизнедеятельности личности нами было организовано эмпирическое исследование.

Цель работы – выявление особенностей самореализации у студентов-первокурсников с разным уровнем адаптации.

### МЕТОДИКИ ИССЛЕДОВАНИЯ

Экспериментальную выборку составили студенты-первокурсники гуманитарных направлений подготовки Тольяттинского государственного университета (198 человек).

В исследовании использовались:

– «Методика диагностики социально-психологической адаптации» К. Роджерса и Р. Даймонд [19],

направленная на выявление уровня адаптации личности к условиям окружающей социокультурной среды;

– методика «САМОАЛ» А.В. Лазуркина в адаптации Н.Ф. Калиной [20].

## РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

На основе полученных результатов об особенностях психологической адаптации и их обработки с применением критерия *H*-Краскала – Уоллеса, респонденты были достоверно распределены по трем группам ( $H=172,6$  при  $p<0,001$ ). Студенты подгруппы с низким уровнем психологической адаптации ( $n=58$ ) отличаются наличием разного рода трудностей и барьеров в процессе установления оптимальных отношений как в изменившихся организационных и учебных условиях, так и при образовании устойчивых коммуникативных связей с однокурсниками. Их интерес к овладению новыми ролевыми позициями фрагментарен и неустойчив, они быстро утомляются от социальных контактов и не удовлетворены складывающимися межличностными взаимоотношениями. В подгруппе со средним уровнем психологической адаптации ( $n=84$ ) можно отметить более заметные успехи в организации социального пространства; они в достаточной степени удовлетворяют потребность в общении посредством включенности в микрогруппы по интересам, где эффективно осваивают приемы самоутверждения. Им требуется меньше времени на установление межличностных контактов, они проявляют стремление к повышению своего статуса в коллективе. Респонденты с высоким уровнем психологической адаптации ( $n=56$ ), с одной стороны, продемонстрировали полное принятие и освоение норм и правил новой образовательной среды, с другой стороны, у них отмечается тенденция к преобразованию окружающих условий жизнедеятельности в соответствии с собственными интересами. Можно сказать, что они пытаются установить гармоничное равновесие между внешним окружением и внутренним содержанием.

Следующий этап исследовательской работы был посвящен изучению особенностей самореализации студентов-первокурсников с разным уровнем психологической адаптации. К специфическим особенностям самореализации респондентов с низким уровнем психологической адаптации можно отнести симметрично низкие показатели по всем шкалам методики «САМОАЛ». Данный контингент отличается неуверенностью в своих возможностях, но завышенными притязаниями, погруженностью в прошлые обиды и, как следствие, недоверием к новым впечатлениям и знакомствам, страхом перед всем неизвестным, что, в свою очередь, блокирует как появление, так и проявление креативности. Этим студентам значительно недостает автономности и спонтанности, они испытывают существенные трудности в самопонимании и самопринятии, что негативно сказывается на процессе организации межличностного взаимодействия (что уже было отмечено по результатам психодиагностики адаптированности). Следующий шаг анализа был связан с проведением процедуры факторного анализа показателей шкал методики «САМОАЛ» для представителей данной подгруппы. В результате были выделены четыре фактора. В первый фактор с наибольшими весами вошли такие шкалы, как «Авто-

номность» (0,90), «Гибкость в общении» (0,69), «Контактность» (0,59), что, обобщая, можно обозначить как «коммуникативный» компонент. Второй фактор образован следующими шкалами: «Аутосимпатия» (0,86), «Спонтанность» (0,66), «Самопонимание» (0,65), «Креативность» (0,62), составляющими компонент «самопринятие». Третий фактор образован шкалами «Ценности» (0,76) и «Взгляд на природу человека» (0,71). В четвертый фактор вошли «Потребность в познании» (0,91) и «Ориентация во времени» (0,76), позволяющие человеку жить «здесь-и-теперь», что можно условно назвать компонентом «осознание настоящего момента». Таким образом, можно говорить, что, несмотря на исходные показатели по шкалам, самореализация респондентов с низким уровнем психологической адаптации представлена следующими компонентами: коммуникативностью, самопринятием, ценностями и осознанием настоящего момента.

Анализируя особенности самореализации студентов со средним уровнем психологической адаптации, можно говорить о том, что их показатели по шкалам методики «САМОАЛ» несколько выше, чем у представителей первой подгруппы. Так, они уже более склонны ценить текущие моменты жизни, но периодически обращаются к прошлому для оценки достигнутого в настоящем. У них наблюдается стремление к познанию нового и элементы креативности, но, наряду с этим, отмечается и недоверие к незнакомым людям, что также проявляется в недостаточной спонтанности. Недостаточно выраженное самопонимание находит отражение в противоречивости «Я-концепции», но тем не менее не мешает их демонстративному проявлению самостоятельности в принимаемых решениях. Данные респонденты достаточно общительны и способны к адекватному самовыражению в межличностных отношениях. Результатом проведения факторного анализа стало выделение пяти факторов в структуре самореализации. В первый фактор вошли такие шкалы, как «Креативность» (0,77), «Ориентация во времени» (0,74), «Ценности» (0,72), «Потребность в познании» (0,71), содержательное обобщение которых можно назвать «мотивационно-смысловым» компонентом. Второй фактор образован совокупностью шкал «Спонтанность» (0,82), «Автономность» (0,75), «Контактность» (0,72), которые можно свести к компоненту «уверенность в себе». В третий фактор вошли шкалы «Самопонимание» (0,94) и «Аутосимпатия» (0,53) (с меньшим весом эта шкала также входит в первый и второй факторы), что условно можно обозначить как компонент «самопринятие». Четвертый фактор представлен «Гибкостью в общении» (0,89), а пятый – шкалой «Взгляд на природу человека» (0,92). Таким образом, самореализация студентов со средним уровнем психологической адаптации выглядит как совокупность следующих компонентов: мотивационно-смыслового, уверенности в себе, самопринятия, гибкости в общении, веры в человеческие возможности.

Особенности самореализации группы студентов с высоким уровнем психологической адаптации, по сравнению с другими группами, выражаются в наиболее высоких показателях по всем шкалам методики «САМОАЛ». Преимущественное выражение получили пункты «Ценности» и «Креативность», наименьшее значение имеет пункт «Спонтанность», что может

свидетельствовать о том, что рассматриваемый контингент творчески подходит к повседневной деятельности и жизни в целом, руководствуясь при этом высшими человеческими ценностями, но учитывая при этом условия и требования окружающей действительности. Результатом применения факторного анализа стало выделение четырех факторов. В первый фактор по уменьшению нагрузки вошли шкалы «Аутосимпатия» (0,82), «Автономность» (0,76), «Спонтанность» (0,72), «Потребность в познании» (0,55). Содержательно они могут быть объединены в компонент «направляемость изнутри». Второй фактор образован на положительном полюсе шкалами «Контактность» (0,70) и «Гибкость в общении» (0,69); с отрицательным знаком в этот фактор входят шкалы «Ценности» (-0,67) и «Потребность в познании» (-0,59), что может свидетельствовать об убежденности данных респондентов в том, что удовлетворение коммуникативных потребностей приводит к неудовлетворенности познавательных, связанных с ценностной иерархией личности. Обобщенно можно назвать этот фактор компонентом «коммуникативность». Третий фактор образовали шкалы «Взгляд на природу человека» (0,83) и «Креативность» (0,79), сочетаясь, таким образом, в компонент «творческий взгляд на человеческие возможности». В четвертый фактор объединились шкалы «Ориентация во времени» (0,85), «Самопонимание» (0,71), «Ценности» (0,40), которые условно образуют компонент «осознание настоящего момента». В итоге можно констатировать, что студентам с высоким уровнем психологической адаптации свойственны следующие компоненты факторной структуры самореализации: направляемость изнутри, коммуникативность, творческий взгляд на человеческие возможности, осознание настоящего момента.

### ОСНОВНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ И ВЫВОДЫ

Полученные результаты исследования самореализации у групп студентов-первокурсников с разным уровнем психологической адаптации позволили отметить присутствие специфических особенностей. Так, студентов с низким и высоким уровнями адаптированности объединяет присутствие такого компонента самореализации, как осознание настоящего момента. У студентов среднего и высокого уровней адаптированности можно отметить наличие сходного компонента самореализации, связанного с верой в человеческие возможности. Общим компонентом первой и второй групп является самопринятие. У всех рассматриваемых респондентов в разной степени выражен компонент, связанный с коммуникативной активностью личности, что вполне объяснимо доминированием социального окружения в жизни человека. Наиболее близкими к теоретически идеальным являются компоненты самореализации, выявленные у студентов-первокурсников с высоким уровнем психологической адаптации. Это подтверждает наше предположение о сосуществовании и взаимосвязи в жизнедеятельности личности феноменов адаптации и самореализации, а также о наличии специфических особенностей самореализации в зависимости от уровня психологической адаптации. Таким образом, установлена взаимосвязь между уровнем психологической адаптации и особенностями проявления самореализации. Так, студентам с низким уровнем психологической

адаптации свойственно наиболее яркое проявление таких особенностей самореализации, как «коммуникативный компонент», «самопринятие», «ценности», «осознание настоящего момента». Для первокурсников со средним уровнем психологической адаптации характерны следующие особенности: «мотивационно-смысловой компонент», «уверенность в себе», «самопринятие», «гибкость в общении», «вера в человеческие возможности». Для студентов с высоким уровнем психологической адаптации были установлены в порядке убывания проявленности следующие особенности самореализации: «направляемость изнутри», «коммуникативность», «творческий взгляд на человеческие возможности», «осознание настоящего момента».

### ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Поскольку самореализация является многомерным явлением и понимается не только как результат максимально полного воплощения осознанных способностей и потенциальных возможностей, но и как процесс, то обнаруженная связь между психологической адаптацией и самореализацией имеет практическую значимость. Так, разработка и организация мероприятий, направленных на активизацию адаптационных механизмов студентов с низким и средним уровнями психологической адаптации, приведет и к оптимизации структуры самореализации данных респондентов, позволит им быть более успешными и эффективными в личной, учебной и иных сферах жизнедеятельности.

### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Маслоу А. Новые рубежи человеческой природы. М.: Смысл: Альпина нон-фикшн, 2011. 496 с.
2. Коростылева Л.А. Психология самореализации: затруднения в профессиональной сфере. СПб.: Речь, 2005. 222 с.
3. Кудинов С.И., Кудинов С.С. Методологические проблемы исследования самореализации личности // Вестник Башкирского университета. 2015. Т. 20. № 2. С. 696–699.
4. Леонтьев Д.А. Психология смысла: природа, строение и динамика смысловой реальности. 2-е, испр. изд. М.: Смысл, 2003. 487 с.
5. Фромм Э. Анатомия человеческой деструктивности. М.: Республика, 1994. 447 с.
6. Шостром Э. Человек-манипулятор. Внутреннее путешествие от манипуляции к актуализации. М.: Эксмо-Пресс, 2002. 59 с.
7. Хартманн Г. Эго-психология и проблема адаптации. М.: Институт Общегуманитарных Исследований, 2002. 160 с.
8. Альбуханова-Славская К.А. Стратегия жизни. М.: Мысль, 1991. 299 с.
9. Реан А.А. Психология адаптации личности. Анализ. Теория. Практика. СПб.: Прайм-Еврознак, 2008. 480 с.
10. Горбачева В.В. Самоопределение личности тренера в структуре профессиональной деятельности // Труды ученых ГЦОЛИФКа: 75 лет: ежегодник. М.: ГЦОЛИФК, 1993. С. 143–149.
11. Посохова С.Т. Психология адаптирующейся личности. СПб.: РГПУ им. А.И. Герцена, 2001. 240 с.
12. Галажинский Э.В. Ригидность как общесистемное свойство человека и самореализации личности //

- Человек в психологии: ориентиры исследований в новом столетии: материалы межвузовской научной конференции. Караганда: КарГУ, 2001. С. 38–48.
13. Емельянов В.В. Студенты об адаптации к вузовской жизни // Социологические исследования. 2001. № 9. С. 77–82.
  14. Пономарева Л.А. Адаптация студентов // Специалист. 2001. № 7. С. 22–23.
  15. Егорычева И.Д. Самореализация как деятельность (к постановке проблемы) // Мир психологии. 2005. № 3. С. 11–33.
  16. Дерманова И.Б., Коростылева Л.А. Некоторые аспекты феномена самореализации // Психологические проблемы самореализации личности. СПб.: СПбГУ, 1997. С. 20–37.
  17. Мосалёва К.В., Кулагина И.В. Особенности самореализации личности в юношеском возрасте // Современная психология: теория и практика: материалы VI международной научно-практической конференции. М.: Спецкнига, 2012. С. 91–93.
  18. Маслоу А. Психология бытия. М.: Рефл-бук, 1997. 304 с.
  19. Осницкий А.К. Определение характеристик социальной адаптации // Психология и школа. 2004. № 1. С. 43–56.
  20. Калина Н.Ф. Вопросник самоактуализации личности // Журнал практического психолога. 1998. № 1. С. 65–75.
- REFERENCES**
1. Maslou A. *Novye rubezhi chelovecheskoy prirody* [The farther reaches of human nature]. Moscow, Smysl: Alpina non-fikshn Publ., 2011. 496 p.
  2. Korostyleva L.A. *Psikhologiya samorealizatsii: zatrudneniya v professionalnoy sfere* [Psychology of self-realization: difficulties in professional field]. Sankt-Petersburg, Rech', 2005. 222 p.
  3. Kudinov S.I., Kudinov S.S. Methodological issues connected with the research of self-realization of a person. *Vestnik Bashkirskogo universiteta*, 2015, vol. 20, no. 2, pp. 696–699.
  4. Leontev D.A. *Psikhologiya smysla: priroda, stroenie i dinamika smyslovooy realnosti* [The psychology of meaning: nature, structure and dynamics of semantic reality]. 2<sup>nd</sup> ed. ispr. izd. Moscow, Smysl Publ., 2003. 487 p.
  5. Fromm E. *Anatomiya chelovecheskoy destruktivnosti* [The anatomy of human destrctiveness]. Moscow, Respublika Publ., 1994. 447 p.
  6. Shostrom E. *Chelovek-manipulyator. Vnutrennee puteshestvie ot manipulyatsii k aktualizatsii* [Man, the manipulator: the inner journey from manipulation to actualization]. Moscow, Eksmo-Press Publ., 2002. 59 p.
  7. Khartmann G. *Ego-psikhologiya i problema adaptatsii* [Ego-psychology and the Problem of Adaptation]. Moscow, Institut Obshchegumanitarnykh Issledovaniy Publ., 2002. 160 p.
  8. Albukhanova-Slavskaya K.A. *Strategiya zhizni* [Life strategy]. Moscow, Mysl' Publ., 1991. 299 p.
  9. Rean A.A. *Psikhologiya adaptatsii lichnosti. Analiz. Teoriya. Praktika* [Psychology of personality's adaptation. Analysis. Theory. Practice]. Sankt Petersburg, Praym-Evroznak Publ., 2008. 480 p.
  10. Gorbacheva V.V. Personal identity of a coach within the professional activities. *Trudy uchenykh GTsOLIFKa: 75 let: ezhegodnik*. Moscow, GTsOLIFK Publ., 1993, pp. 143–149.
  11. Posokhova S.T. *Psikhologiya adaptiruyushcheysya lichnosti* [Psychology of adapting oneself personality]. Sankt Petersburg, RGPU im. A.I. Gertsena Publ., 2001. 240 p.
  12. Galazhinskiy E.V. Rigidity as the system-wide human trait and personal self-fulfillment. *Chelovek v psikhologii: orientiry issledovaniy v novom stoletii: materialy mezhvuzovskoy nauchnoy konferentsii*. Karaganda, KarGU Publ., 2001, pp. 38–48.
  13. Emelyanov V.V. Students about the adaptation to university life. *Sotsiologicheskie issledovaniya*, 2001, no. 9, pp. 77–82.
  14. Ponomareva L.A. Adaptation of students. *Spetsialist*, 2001, no. 7, pp. 22–23.
  15. Egorycheva I.D. Self-actuating as an activity (to the problem definition). *Mir psikhologii*, 2005, no. 3, pp. 11–33.
  16. Dermanova I.B., Korostyleva L.A. Some aspects of the phenomenon of self-fulfillment. *Psikhologicheskie problemy samorealizatsii lichnosti*. Sankt Petersburg, SPbGU Publ., 1997, pp. 20–37.
  17. Mosaleva K.V., Kulagina I.V. Special aspects of self-fulfillment of a person in adolescence. *Sovremennaya psikhologiya: teoriya i praktika: materialy VI mezhdu-narodnoy nauchno-prakticheskoy konferentsii*. Moscow, Spetskniga Publ., 2012, pp. 91–93.
  18. Maslou A. *Psikhologiya bytiya* [Toward a psychology of being]. Moscow, Refl-buk Publ., 1997. 304 p.
  19. Osnitskiy A.K. The determining of characteristics of social adaptation. *Psikhologiya i shkola*, 2004, no. 1, pp. 43–56.
  20. Kalina N.F. Check list for personal self-fulfillment. *Zhurnal prakticheskogo psikhologa*, 1998, no. 1, pp. 65–75.

**THE STUDY OF SPECIAL ASPECTS OF SELF-FULFILLMENT OF THE STUDENTS  
WITH DIFFERENT LEVELS OF PSYCHOLOGICAL ADAPTATION**

© 2018

*I.V. Kulagina*, PhD (Psychology), assistant professor of Chair “Theoretical and Applied Psychology”  
*Togliatti State University, Togliatti (Russia)*

*Keywords:* personality; psychological adaptation; self-fulfillment.

*Abstract:* The psychological phenomena of adaptation and self-fulfillment are popular enough subjects of psychological investigations. They are considered congenial and integral elements of a personality reality. However, the questions if any of these processes is the leading one, if they are opposed to each other, or, just the contrary, coexist remain undiscovered. The necessity to expand and deepen the theoretical ideas and empirical data about the interrelations between the psychological adaptation and self-fulfillment of a personality caused the author's interest in this topic. Considering the stadiality of the issues under the study, the author selected the adolescent age as the changes in the organizational, educational and everyday conditions activates the adaptation mechanisms, which results in their more distinct manifestation. According to the self-fulfillment phasing, the stage of self-fulfillment as the activity implementation of cognitive possibilities and potencies starts exactly during this age period. Using the experimental sample, the author carried out the psychodiagnostic analysis with the application of the techniques aimed at the study of adaptation and self-fulfillment of the students. The statistically processed results allowed adequate distributing of the respondents into three groups according to the determined level of psychological adaptation. Subsequently, the specific peculiarities of self-fulfillment were detected within these groups that were consistent with the corresponding level of adaptedness as the intermediate result of psychological adaptation to the changing conditions. Using the factor analysis, the author determined the special aspects of self-fulfillment in the groups of first-year students with the low, middle and high level of psychological adaptation. It is discovered that special aspects of self-fulfillment in the group of students with high level of psychological adaptation are most approximated to its theoretical model described in the research and methodological literature. Therefore, the results of organized empirical research allowed proving the hypothesis about the interrelation of the phenomena of psychological adaptation and self-fulfillment of a personality and determining the special aspects of self-fulfillment of the students with different levels of psychological adaptation.